

Le chemin vers soi

Ou construire son plan d'action vers l'emploi

Descriptif général de l'action :

« Le chemin vers soi » est programmé sur 20 journées (cf : calendrier). Modulable suivant les besoins de juillet-août.

Cette action combine un temps de remise en mouvement et un autre de formalisation. Le matin, mise en mouvement et prise de conscience corporelle par des exercices très doux et ludiques issus du brain-gym, de la relaxation, la visualisation, la respiration et de la danse biodynamique.

L'après-midi permet la formalisation de la prise de conscience impulsée par le travail corporel et une meilleure compréhension de nos processus physiologiques et mentaux.

Les objectifs :

« Le chemin vers soi » a pour objectif de remettre en mouvement la personne grâce à une phase de mobilisation et de dynamisation. Elle implique la prise de conscience du corps, des émotions et des fonctionnements mentaux qui entraînent le projet et la remise en emploi efficace, voire durable.

Public visé et pré requis :

Cette action est à destination des bénéficiaires du RSA.

Il est nécessaire de savoir lire, écrire et comprendre le français.

Les déplacements sont prévus durant le programme et pour venir jusqu'à la salle d'animation. Voir le financement et les moyens de transport disponibles. Avoir déjà travaillé sa mobilité (voiture, transports en commun).

Situations possibles : Parcours bloqués, en étape de remobilisation-dynamisation, besoins de perspectives mais pas de capacité d'initiatives.

Souhait de visiter ce qui ne fonctionne pas dans sa dynamique. Vouloir se confronter à ses mécanismes d'auto sabotage, ses croyances limitantes et vouloir les dépasser. Vouloir élaborer d'autres stratégies plus opérationnelles et axées dans un cercle vertueux.

Contribution des participants :

Il est demandé de continuer à élaborer et à mener des actions entre les étapes.

Se déplacer seul ou en groupe pour travailler la partie emploi dans la deuxième partie de l'action.

Rester en 12h et 13h pour le partage du repas et faciliter le processus en minimisant les contraintes d'organisation personnelle.

Fournir son repas personnel (en repas partagé possible).

Pour le confort des participants prévoir une tenue ample et souple, serviette pour vous asseoir et coussin.

Nombre de participants :

8 personnes minimum

